

## Sosialisasi Peduli Lansia: Pemeriksaan dan Pengobatan Gratis untuk Mendukung Hidup Sehat di Usia Senja

Anita Ratna Fauziah<sup>1</sup>, Ira Pangesti<sup>2</sup>, Titin Kartiyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Farmasi,<sup>2</sup>Prodi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, <sup>3</sup>Prodi Fisioterapi  
[irapangesti2@gmail.com](mailto:irapangesti2@gmail.com)

<sup>123</sup>Universitas Al-Irsyad Cilacap

### Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat penurunan fungsi tubuh secara alami, seperti gangguan sistem muskuloskeletal, penurunan daya tahan tubuh, penyakit degeneratif, serta gangguan metabolisme. Perkembangan penyakit tidak menular cenderung berjalan lambat dan memerlukan waktu yang Panjang. Hipertensi merupakan penyebab terbanyak dari seluruh penyakit tidak menular dengan proporsi mencapai 57,87%. Pemberian penyuluhan kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk pelatihan dalam mengembangkan inisiatif kesehatan terhadap program promosi kesehatan serta pemberdayaan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan dengan demonstrasi, ceramah dan tanya jawab, pemeriksaan dan pengobatan. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dan dianalisis untuk menentukan skor rata-rata. Hasil penilaian *pre-test* didapatkan skor rata-rata 60 dan skor rata-rata *post-test* 88,5. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penanganan hipertensi dan diabetes melitus diberikan secara detail. Hasil penilaian *pre-test* didapatkan skor rata-rata 60 dan skor rata-rata *post-test* 88,5 dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penanganan hipertensi dan diabetes melitus diberikan secara detail. Sebagian besar lansia memiliki risiko atau sudah mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan sendi, sehingga pemeriksaan dini dan pengobatan menjadi sangat penting. Melalui kegiatan ini, kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan rutin dan penerapan pola hidup sehat meningkat, serta terjalin sinergi antara tenaga kesehatan, perangkat desa, kader posyandu, dan keluarga dalam menjaga kesehatan lansia.

**Kata kunci:** lansia, hipertensi, pengobatan

### Abstract

*The elderly are a vulnerable group prone to various health issues due to the natural decline in bodily functions, such as musculoskeletal disorders, reduced immune function, degenerative diseases, and metabolic disorders. The progression of non-communicable diseases tends to be slow and requires a long time. Hypertension is the leading cause of all non-communicable diseases, accounting for 57.87% of cases. Health education provided to the community is one form of training aimed at developing health initiatives for health promotion programs and community health empowerment, with the goal of improving community well-being. The method of implementing this community service is to provide health education through demonstrations, lectures, and question-and-answer sessions, as well as examinations and treatments. Pretests and posttests were conducted using questionnaires and analyzed to determine the average score. The pre-test evaluation yielded an average score of 60, and the post-test evaluation yielded an average score of 88.5. From these evaluation results, it can be concluded that there was an increase in the average score*

*of participants, indicating an improvement in knowledge and understanding of the management of hypertension and diabetes mellitus, which were explained in detail. That most elderly individuals have a risk of or are already experiencing degenerative diseases such as hypertension, diabetes, and joint disorders, emphasizing the importance of early screening and treatment.*

**Keywords:** *elderly, hypertension, treatment*

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi masalah kesehatan yang semakin berdampak di Indonesia. Purnamasari (2018) menjelaskan bahwa tren peningkatan PTM, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dan memerlukan perhatian segera. Salah satu PTM yang paling banyak dijumpai adalah hipertensi, yang mempunyai dampak signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas.

Hasil survei nasional yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi yang tinggi di kalangan orang dewasa di Indonesia, serta hubungan yang erat antara hipertensi dengan faktor determinan sosial seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status ekonomi. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi harus menjadi prioritas dalam kebijakan Kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mencegah komplikasi jangka panjang. Mahmood dkk. (2018) menyatakan bahwa strategi non-farmakologis, seperti pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan modifikasi gaya hidup sehat lainnya, memiliki peran penting dalam manajemen hipertensi. Pendekatan ini tidak hanya mendukung keberhasilan terapi medis, tetapi juga dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, sehingga memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan individu maupun masyarakat.

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat penurunan fungsi tubuh secara alami, seperti gangguan sistem muskuloskeletal, penurunan daya tahan tubuh, penyakit degeneratif, serta gangguan metabolisme. Seiring bertambahnya usia, risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan persendian juga meningkat. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia jika tidak dilakukan deteksi dini dan penanganan yang tepat. Populasi usia lanjut juga menghadapi beban penyakit tidak menular yang signifikan, yang memerlukan perawatan Kesehatan yang

menyeluruh untuk mengatasi masalah Kesehatan mereka. Perkembangan penyakit tidak menular cenderung berjalan lambat dan memerlukan waktu yang Panjang.hipertensi merupakan penyebab terbanyak dari seluruh penyakit Tidak menular dengan proporsi mencapai 57,87%. Hipertensi salah satupenyakit tidak menular yang paling umum, memiliki prevalensinya relative tinggi (33,4%) di Indonesia (Peltzerand,2018). Penyakit hipertensi yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang serius yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, stroke, gagal ginjal. Pemberian penyuluhan kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk pelatihan dalam mengembangkan inisiatif kesehatan terhadap program promosi kesehatan serta pemberdayaan kesehatan Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan Masyarakat (Noviani & Astari, 2023).

Desa Pagak, Kecamatan Jeruklegi, merupakan wilayah dengan jumlah penduduk lanjut usia yang cukup signifikan. Berdasarkan pengamatan lapangan dan informasi dari perangkat desa, sebagian besar lansia di wilayah ini belum mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Faktor keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, serta keterbatasan ekonomi menjadi hambatan utama bagi lansia untuk mendapatkan layanan medis yang memadai.

Program “Gerakan Peduli Lansia: Pemeriksaan dan Pengobatan Gratis untuk Mendukung Hidup Sehat di Usia Senja” dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, dengan tujuan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan menyeluruh dan pengobatan gratis bagi lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu deteksi dini masalah kesehatan, memberikan edukasi terkait pencegahan penyakit, serta meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan di usia senja. Melalui program ini, diharapkan terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia di Desa Pagak. Selain itu, kegiatan ini juga merupakan wujud nyata sinergi antara tenaga kesehatan, perangkat desa, dan masyarakat dalam mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, dan produktif sesuai dengan visi pembangunan kesehatan nasional.

## 2. MASALAH

Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan perangkat Desa Pagak, Kecamatan Jeruklegi, diketahui bahwa jumlah lansia di wilayah ini tergolong tinggi dibandingkan dengan kelompok usia produktif. Lansia di desa ini sebagian besar tinggal bersama keluarga besar, namun tingkat perhatian terhadap kesehatan mereka masih terbatas. Hasil wawancara dengan beberapa tokoh masyarakat dan kader posyandu lansia menunjukkan bahwa mayoritas lansia jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut antara lain:

### 1. Akses Layanan Kesehatan

Lokasi fasilitas kesehatan seperti puskesmas atau klinik cukup jauh dari sebagian wilayah desa, sehingga menyulitkan lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas.

### 2. Keterbatasan Ekonomi

Sebagian besar lansia bergantung pada dukungan anak atau keluarga, sehingga pemeriksaan kesehatan atau pengobatan sering dianggap beban tambahan yang harus ditunda.

### 3. Kurangnya Kesadaran Kesehatan

Masih terdapat persepsi bahwa penyakit yang muncul di usia lanjut adalah wajar dan tidak memerlukan penanganan intensif, sehingga pencegahan dan pemeriksaan dini kurang diperhatikan.

### 4. Peningkatan Penyakit Degeneratif

Berdasarkan catatan posyandu lansia, kasus hipertensi, diabetes melitus, dan nyeri sendi mendominasi keluhan kesehatan. Hal ini menandakan perlunya deteksi dini dan intervensi berkelanjutan untuk mencegah komplikasi.

Situasi ini menjadi dasar perlunya pelaksanaan Program “Gerakan Lansia Peduli”, yang bertujuan memberikan pemeriksaan kesehatan menyeluruh dan pengobatan gratis. Selain membantu penanganan penyakit yang sudah ada, program ini juga berperan penting dalam edukasi kesehatan, sehingga lansia dapat

menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri di rumah.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan lansia, sekaligus memperkuat sinergi antara tenaga kesehatan, kader desa, dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penuaan sehat.

### **3. METODE**

Jenis kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi, pemeriksaan dan pengobatan pada lansia” oleh dosen dan dokter Umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Juli 2025 di Balai Desa Pagak, Kecamatan Jeruklegi Kabupaten Cilacap. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan masyarakat Desa Pagak berjumlah 35 orang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan dengan demonstrasi, ceramah dan tanya jawab, pemeriksaan dan pengobatan. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dan dianalisis untuk menentukan skor rata-rata.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1) Hasil**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, tanggal 28 Juli 2025 di Balai Desa Pagak Kecamatan Jeruklegi Kabupaten Cilacap. Peserta Kegiatan merupakan masyarakat Desa Pagak berjumlah 35 orang. Kegiatan diawali dengan perkenalan, kemudian pelaksanaan pre test dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi tentang hipertensi dan diabetes melitus. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta pada sesi tanya jawab. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam diskusi, memperhatikan penyuluhan dengan baik serta mengikuti evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan penilaian *pre-test* dan *post-test* dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian *pre-test* didapatkan skor rata-rata 60 dan skor rata-rata *post-test* 88,5 dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan

dan pemahaman tentang penanganan hipertensi dan diabetes melitus diberikan secara detail.

## 2) **Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan Gerakan Lansia Peduli di Desa Pagak, Kecamatan Jeruklegi, merupakan salah satu bentuk nyata pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan lansia melalui pemeriksaan dan pengobatan gratis. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pelayanan medis, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

### a. Keterlibatan Masyarakat

Partisipasi masyarakat, khususnya keluarga lansia dan perangkat desa, sangat tinggi. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta yang hadir jauh sebelum kegiatan dimulai. Kader posyandu lansia berperan aktif dalam menginformasikan dan mengajak warga, sehingga jumlah peserta melebihi target awal.

### b. Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan kolesterol, pemeriksaan asam urat, serta pemeriksaan umum kondisi fisik. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah di atas normal dan kadar gula darah yang perlu dikontrol, yang mengindikasikan adanya risiko penyakit degeneratif.

### c. Pelayanan Pengobatan Gratis

Setelah pemeriksaan, peserta yang terdeteksi memiliki keluhan atau hasil pemeriksaan di luar batas normal mendapatkan pengobatan sesuai kebutuhan. Obat yang diberikan mencakup obat antihipertensi, obat antidiabetes, vitamin, analgesik ringan, serta obat untuk keluhan umum lainnya.

### d. Edukasi Kesehatan

Selain layanan medis, dilakukan edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya olahraga ringan seperti senam lansia, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Edukasi ini dilakukan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.

### e. Dampak Kegiatan

Program ini memberikan dampak positif, di antaranya: Meningkatkan kesadaran

lansia akan pentingnya deteksi dini penyakit. Memberikan penanganan medis awal bagi lansia yang membutuhkan. Mendorong keterlibatan keluarga dalam menjaga kesehatan anggota keluarganya yang lanjut usia.

#### f. Tantangan dan Kendala

Beberapa kendala yang ditemui antara lain: Beberapa lansia kesulitan datang sendiri dan memerlukan pendamping. Keterbatasan waktu pemeriksaan karena jumlah peserta yang cukup banyak. Kebutuhan akan tindak lanjut pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan yang lebih lengkap.

#### g. Keberlanjutan Program

Agar manfaat kegiatan berkelanjutan, disarankan adanya: Pemantauan rutin melalui posyandu lansia. Kerjasama berkelanjutan antara tenaga kesehatan, perangkat desa, dan puskesmas setempat. Penyediaan program senam lansia mingguan untuk menjaga kebugaran.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan program Gerakan Lansia Peduli di Desa Pagak, Kecamatan Jeruklegi, telah berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan ini berhasil memberikan layanan pemeriksaan kesehatan menyeluruh dan pengobatan gratis kepada lansia, yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, asam urat, serta pemeriksaan fisik umum.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki risiko atau sudah mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan sendi, sehingga pemeriksaan dini dan pengobatan menjadi sangat penting. Melalui kegiatan ini, kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan rutin dan penerapan pola hidup sehat meningkat, serta terjalin sinergi antara tenaga kesehatan, perangkat desa, kader posyandu, dan keluarga dalam menjaga kesehatan lansia.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kualitas hidup lansia di Desa Pagak dapat meningkat, angka kesakitan akibat penyakit degeneratif dapat ditekan, dan tercipta lingkungan yang mendukung penuaan sehat. Program ini juga menjadi contoh nyata pengabdian kepada masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari,R.W. & Noviani,D . Edukasi dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi wreda. J- Abdi2 (12),7141-7148.2023
- Noviani,D., & Astari,R.W. Penyuluhan dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. J-Abdi, 2(12), 7129 – 7140. 2023
- Purnamasari.D. The Emergency Of Non Communicable Disease In Indonesia. Acta Medica Indonesiana,50 (4),273 – 274. 2018
- Peltzer K,Pengpid S. The Prevalence And Social Determinant Of Hypertension Among Adult In Indonesia: A Cross Sectional Population Based National Survey Int J Hypertens. 2018 August 9.2018:5610725. Doi: 10.1155/2018/5610725. Pmid:30174948;Pmcid:Pmc6106720
- Mahmood, S. et al.(2018) ‘Non-Pharmacological Management of Hypertension: in the Light of Current Research’, Irish Journal of Medical Science, 188(2), pp. 437–452. doi: 10.1007/s11845-018-1889-8.